**Физкультурно-спортивные виды гимнастики**

**1. Атлетическая гимнастика («Бодибилдинг»)**

Атлетическая гимнастика является одним из видов гимнастики образовательно-развивающего направления, относящихся к группе базовых видов гимнастики (согласно классификации видов гимнастики, принятой в 1984 году). Атлетическая гимнастика известна так же под названиями «Культуризм», «Спортивный атлетизм», а на Западе и в Америке под названием «Бодибилдинг», что в дословном переводе с английского означает «телостроительство».

В то же время система бодибилдинга, стоящая у истоков культуризма, не является американским изобретением. Свое начало она взяла в России и основоположником этого направления развития гимнастики является Евгений Сандов. От рождения Евгений был хилым и больным ребенком, но потом, систематически занимаясь хорошо придуманными занятиями с тяжестями, он сумел достичь физического совершенства. Об этом красноречиво говорят данные его телосложения: рост – 174 см; вес – 90 кг; окружность шеи – 44 см; окружность груди – 122 см; окружность талии – 80 см; окружность таза – 107 см; окружность бедра – 66 см; окружность голени – 44 см; окружность бицепса – 44 см.

Атлетическая гимнастика подразделяется на два направления: оздоровительно-массовое и спортивное. Как самостоятельный вид спорта атлетическая гимнастика официально признана в 1987 году, тогда и было принято решение о создании федерации атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика, будучи спортивным видом гимнастики, приобрела все присущие спорту признаки (организация тренировки; участие в соревнованиях; правила судейства соревнований; определение победителей; присвоение спортивных категорий).

Спортивное направление в атлетической гимнастике включает в себя силовое троеборье и атлетическое позирование.

Для участия в соревновании все участники делятся на четыре весовые категории:

– I категория – вес до 65 кг;

– II категория – вес до 70 кг;

– III категория – вес до 80 кг;

– IV категория – вес до 90 кг и выше.

Соревнования по атлетическому позированию проводятся по двум программам (обязательной и произвольной) в два дня.

Первый день – обязательная программа, которая включает 8 упражнений и замер пропорциональности развития всего тела. Выполняются следующие упражнения:

1. Руки спереди;

2. Плечевой пояс и мышцы спины спереди;

3. Мышцы рук (боковая позиция слева);

1. Мышцы рук, груди и бедер (боковая позиция справа);
2. Мышцы живота;
3. Мышцы рук, плечевого пояса и спины сзади;
4. Мышцы голени (сзади и сбоку);
5. Мышцы бедра спереди.

В обязательной программе каждое упражнение оценивается из 5 баллов.

Второй день – произвольная программа. К выступлениям во второй день соревнований допускаются лучшие 8 участников в каждой весовой категории, которые демонстрируют свои произвольные программы с музыкальным сопровождением. Первыми выступают участники, имеющие меньшую сумму баллов за первый день соревнований.

Произвольная программа судится из 10 баллов за технику выполнения и из 10 баллов за общее впечатление. Победитель соревнований определяется по наибольшей сумме баллов, полученных за обязательную и произвольную программы.

Для выполнения разрядных требований необходимо набрать в сумме:

– III разряд – 97 баллов;

– II разряд – 106,5 баллов;

– I разряд – 116 баллов;

– КМС (кандидат в мастера спорта) – 125,5 баллов;

– МС (мастер спорта) – 135 баллов.

Начинающие атлеты занимаются по облегченной программе, постепенно увеличивая продолжительность и интенсивность тренировок. В каждую тренировку включаются упражнения, вовлекающие в работу все мышечные группы. Количество упражнений в одном занятии от 10 до 15. Все упражнения обычно выполняются ритмично, в медленном темпе и с полной амплитудой.

Большинство упражнений выполняются в положении лежа и стоя при различных углах наклона туловища и работающей части тела.

Особенности учебно-тренировочного процесса, содержание и характер занятий связаны с конкретными принципами культуризма, которые в общих чертах сводятся к следующему:

1. Для интенсивного развития силы и увеличения объема мышц и веса тела рекомендуется выполнять небольшое количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями.

2. Для общего развития мускулатуры надо применять среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями.

3. Для удаления жировых отложений, выработки рельефа мышц и увеличения силовой выносливости рекомендуется выполнять большое количество повторений (15 и более, иногда «до отказа») с относительно небольшим отягощением.

**2. Гимнастика «Евротим»**

Одним из молодых видов массового спорта стала групповая Европейская гимнастика или «Евротим». «Евротим» – это командный вид спорта, в какой-то мере слегка упрощенный и модернизированный вариант спортивной гимнастики. Занимающиеся групповой Европейской гимнастикой – это в основном люди, имеющие опыт занятий спортивной гимнастикой, с достаточными физическими кондициями, широкой двигательной базой (навыки выполнения вращений, равновесий, прыжков) и танцевально-хореографической подготовленностью.

Первый чемпионат по Европейской гимнастике состоялся в мае 1996 года в Финляндии.

Особенности этого вида гимнастики состоят в поточном способе выполнения упражнений всеми участниками; в возможности оказания помощи и страховки (тренером и участниками); в допустимости взаимозамены участников команды в отдельных видах упражнений; в суммировании вклада каждого участника команды в общий результат выступления в соревнованиях.

«Евротим» имеет следующие отличительные признаки:

1. Сложно-координационный и скоростно-силовой характер упражнений;
2. Разнообразие движений, включаемых в соревновательные упражнения;
3. Определенная психологическая напряженность при выполнении упражнений, связанная с безопорными полетными фазами упражнений;
4. Синхронизация действий, которая выражается в согласовании действий участников групповой композиции;
5. Строгая регламентация программ соревнований.

Команды состоят из 6-12 человек. Состав может быть мужским, женским или смешанным (50% на 50%). В соответствии с регламентом соревнований каждая команда может выступать в трех видах программы при обязательном выполнении групповых вольных упражнений.

Программа соревнований включает 3 обязательных вида упражнений, которые выполняются под инструментальную музыку.

Первый вид – групповая композиция вольных упражнений без предметов. Упражнения выполняются в пределах 2-4 минут под музыку.

Второй вид – прыжки на акробатической дорожке. Упражнения выполняются последовательно, под музыку (страховка обязательна). В каждой серии прыжков могут принимать участие не менее 6 гимнастов.

Третий вид – прыжки с мини-батута. Команда из 6 человек выполняет с разбега (до 15 метров) 3 различных прыжка (один одинаковый для всех участников команды, а два других по выбору).

Кроме обязательных упражнений дополнительно могут выполняться групповая композиция вольных упражнений с предметами и групповые упражнения на снарядах (одновременное выполнение гимнастами соединений элементов на 2-4 снарядах).

Упражнение оценивается из десяти баллов. В базовую оценку (10 баллов) входят 3 балла за трудность; 2 балла за композицию; 4,8 балла за исполнение и 0,2 балла за оригинальность и сложность. Оценка производится с точностью до 0,01 балла.

**3. Общая гимнастика**

Общая гимнастика (авторская программа А.Б. Лагутина) является молодым видом массового спорта, возникшим на базе другого вида гимнастики массового характера – «Групповой европейской гимнастики» (гимнастика «Евротим»).

Общая гимнастика – многоборный вид спорта, который включает в себя групповые вольные упражнения, акробатические и гимнастические прыжки. Гимнастические прыжки на первых стадиях обучения выполняются с опорой руками о снаряд, а затем с мини батута. При этом все названные виды гимнастического троеборья выполняются с музыкальным сопровождением.

Общей гимнастики присуща динамичность, музыкальность, выраженная двигательно-образовательная направленность, низкий уровень травматичности, оптимальный уровень сложности. Возможно проведения соревнований по общей гимнастики. Доступность общей гимнастики для широкого контингента занимающихся обусловлена возможностью для каждого занимающегося тренироваться и выступать по выбору в одном, двух или трех видах гимнастического многоборья.

Занятия общей гимнастикой позволяют на основе обогащения индивидуального двигательного опыта разнообразными гимнастических упражнениями комплексно воздействовать на формирование основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, при преимущественном развитии двигательно-координационных способностей.

Соответствие двигательного содержания занятий требованиям программы по предмету физическая культура для учащихся общеобразовательных школ, использование в учебном процессе типового гимнастического оборудования повышенной пропускной способности, высокая моторная плотность занятий позволяет рассматривать общую гимнастику как один из базовых видов двигательной активности в урочных и секционных формах занятий с учащимися начальной и средней школы.

По правилам соревнований по общей гимнастике количество участников в групповых вольных упражнениях должно быть 12; в акробатических и гимнастических прыжках – по восемь участников. Программа соревнований (по А.Б. Лагутину) разделена на четыре уровня сложности «А», «В», «С», «Д» в зависимости от возраста и подготовленности участников. Программы категории сложности «А», «В», «С» имеют строго обязательный характер. Отличительной особенностью программы категории сложности «Д» является произвольность составления композиции групповых вольных упражнений, в которую могут включаться движения танцевального характера, как без предмета, так и с предметом, одинаковым у всех участников, элементы ритмической гимнастики и спортивной аэробики, простейшие акробатические упражнения. Акробатические и гимнастические прыжки выполняются поточно: началом выступления каждого последующего участника является момент ухода предыдущего участника с акробатической дорожки или места приземления в гимнастических прыжках.

На сегодняшний день общая гимнастика признана одним из спортивных видов гимнастики, по которому возможно выполнение I, II и III юношеских и взрослых (спортивных) разрядов.

Условиями выполнения разрядных требований является выполнение в полном объеме требований классификационной программы не менее чем в двух видах многоборья, один из которых – групповые вольные упражнения.

Занимающиеся могут выступать по программам юношеских разрядов с 7 лет; III разряда – с 9 лет; II разряда – с 10 лет; I разряда – с 12 лет.

4. Спортивный (гимнастический) фитнесс

В последнее время все большую популярность приобретает одна из спортивно-конкурсных форм гимнастики под названием «спортивный фитнесс». В основу «спортивного фитнесса» включены упражнения атлетической гимнастики, упражнения на снарядах, работа на тренажерах (упражнения локального воздействия), упражнения для коррекции фигуры и упражнения для совершенствования специальной выносливости и ловкости. Соревнования включают элементы культуризма, двигательную композицию, двигательное задание для оценки физической подготовленности спортсменок. В них участвуют в основном девушки 14 – 18 лет и взрослые женщины 19 – 35 лет. Соревнования по фитнессу весьма зрелищны, не требуют установление рекордов. Все участницы соревнований делятся на две группы (категории) по ростовому признаку: до 160 см и выше.

Программа соревнований по спортивному фитнессу состоит из четырех раундов.

Первый раунд – «бикини»: оценивается общее гармоническое развитие участниц и отдельные пропорции тела.

Второй раунд – выполнение произвольных композиций вольных упражнений с музыкальным сопровождением (1,5 – 2 минуты).

Третий раунд – оценка физических возможностей участниц в виде выполнения конкретного двигательного задания (например, в виде тяги «до отказа», при этом определяется количество повторений или время выполнения упражнения).

Четвертый раунд – заключительный: оценка всех участниц в повторном позировании, демонстрация отдельных поз, как и в первом раунде.

Суммируя оценки за каждый раунд, жюри выносит окончательное решение и определяет конкурсное место каждой участницы.

Следовательно, этот вид соревнований по доступности – массовый, а по целенаправленным тренировкам и применению специальных средств гимнастики – спортивной направленности.

**5. Акробатический рок-н-ролл**

Акробатический рок-н-ролл (АРР) относится к группе сложно-координационных видов спорта и представляет собой определенный синтез танца и парных акробатических упражнений. Его основным содержанием являются взаимодействия партнеров в процессе выполнения двигательной композиции под музыкальное сопровождение.

Несмотря на сложность АРР можно отнести к массовым видам спорта, так как в нем выделяют восемь классов, делящих участников соревнований по возрасту и уровню подготовленности.

Специфичными для АРР следующие характеристики:

– высокотемповые действия каждого партнера, выполнение различных соединений в темпе 45–52 тактов в минуту;

– заданный темп движений связан со стилем «рок – н – рола»;

– достаточно продолжительные композиции (выполняются две минуты);

– сложные акробатические элементы выполняются на жестком покрытии;

– строгие требования к возрасту и квалификации занимающихся;

– соревнования по АРР проводятся в двух основных видах: среди пар и групповые (когда упражнения выполняют одновременно от 4 до 8 пар).

Занятия АРР требуют от занимающихся разносторонней подготовленности, в том числе:

1. Базовой подготовленности (овладение танцевальной техникой и парной акробатикой);
2. Музыкально-ритмической подготовленности (умения дифференцировать тональности, темп и ритм);
3. Хореографической подготовленности (пластичность, выразительность);
4. Способности к взаимодействию с партнером (синхронное или сочетанное выполнение движений);
5. Достаточной физической подготовленности (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость);
6. Способности корректировать упражнения по ходу выполнения всей композиции.

Основное содержание АРР составляют специальные программы, разработанные для каждого класса и возрастных категорий выступающих.

Первая программа – «танцевальная техника». Продолжительность программы от 55 до 65 секунд, темп – 50–52 такта в минуту с выделением ударных долей.

Вторая программа – «обязательная композиция». Эта программа выполняется только спортсменами высшей категории. Кроме танцевальной композиции в нее включены для оценки четыре акробатических элемента. Продолжительность программы – 55–65 секунд, темп – 48–50 тактов в минуту.

Третья программа – «акробатика», т. е. композиция, объединяющая танцевальные движения и акробатические элементы (но не более шести). Продолжительность программы – 85–120 секунд, темп – 48–50 тактов в минуту.

Критериями оценки являются пять показателей: акробатика; техника ног; танцевальные фигуры; композиция; общее впечатление.

**6. Черлидинг (группы поддержки спортивных команд)**

Черлидинг (от английского Cheer – приветственное восклицание), как вид спорта приобрел широкое распространение в 70-е годы прошлого столетия в США. Он органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Черлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

– привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;

– создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;

– поддержка спортивных команд, участвующих в матче;

– активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Для начальных занятий черлидингом не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие в возрасте от 9 лет, допущенные по медицинским показателям к занятиям спортом. Спортсмены (черлидеры) делятся на команды по возрастному признаку: дети, юниоры и взрослые.

В черлидинге существуют две основных номинации: «Чер» и «Данс».

Программы «Чер» имеют спортивную направленность, включают достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы. В Чер-программах используются кричалки, возможно использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны и др. Обязательными элементами чер-программы являются прыжки, пирамиды, станты-поддержки, чер-дансы, чер-кричалки, чанд-кричалки, акробатические элементы (кувырки, перевороты, рондаты и др.).

Данс-программы строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.), хорошо вписываются в любое шоу, могут выполняться как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Обязательными элементами Данс-программы являются пируэты, шпагаты, прыжки и махи, которые выполняются всеми участниками команды. В Данс-программах запрещено использовать акробатику, поддержки, кричалки.

Черлидинг (за исключением некоторых номинаций, принятых в ЕСС, таких как талисман и индивидуальные соревнования) – командный вид спорта. Минимальное количество участников команды в номинациях Чер и Данс – 8 человек. Максимальное количество неограниченно.

Время выступление команды до трех минут. Соревнования проводятся на стандартной площадке размером 12 х 12 метров. Нарушения размеров площадки (заступы) ведут к начислению штрафных баллов.

Программы Чер и Данс сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. Музыка может быть остановлена на несколько счетов для выполнения кричалок. Команда должна быть одета в униформу (специальные костюмы). Не разрешается использование съемных частей униформы и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видимо. Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть – топ, легкая куртка, жилет и т.д.

Все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно плотно зашнурованные кроссовки.

Каждая команда в номинации Чер должна позаботиться о страховке во время выполнения программы своей командой.

По итогам соревнований присваиваются 1,2,3 места в каждой номинации и в каждой возрастной категории. Победители определяются по наибольшему количеству набранных баллов. В случаях равного количества баллов, победитель определяется решением судейской бригады с учетом сложности программы (оценка за сложность является решающей).

Словарь терминов, используемых международной федерацией черлидинга.

Cтант – поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек;

Пирамида – группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга;

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом);

Маунтер – человек, занимающий средний уровень пирамиды (станта) между базой и флайером, не имеющий контакта с соревновательной зоной;

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте);

Креддл – прием флайера в «колыбель»;

Экстеншен – стант, в котором базы держат флайера на вытянутых руках;

Элеватор (лифт) – стант, в котором базы поднимают флайера через экстеншен на уровне плеч;

Баскет тосс – стант-бросок из 4–5 человек, в котором руки боковых баз сцеплены и обязательно присутствие задней базы;

Хай V – движение рук в виде английской буквы «V»;

Той тач – прыжок, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90 градусов;

Тосс – бросок;

Спотер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» маунтера или флайера. Контролирует, но не участвует в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с маунтером (флайером) и отвечает за их безопасный спуск;

Кетчер – человек, отвечающий за прием спускающегося флайера;

Клэп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга;

Класп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены;

Чир – кричалка, цель которой передать информацию зрителям;

Чант – слово или фраза, повторяющаяся много раз с целью активизации зрителей (считается выполненным при достижении контакта со зрителями);

Пробс – средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.);

Оверлеп – сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, чиров, чантов и других элементов программы.

Формации – построения.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Анангананг Сваами. Здоровье и Йога //Физкультура и спорт. –1988.–№10–11.
2. Балдин Г. Конкурсы атлетизма // Физкультура и спорт. – 1989. –№ 1.
3. Бресков В.С., Миняев В.М. Воздух – дыхание – жизнь. – М., 1984.
4. Бутейко К. //Советский спорт. – Выпуск «ЗОЖ». –1989.– № 28; № 269; № 270
5. Величко Е. Энциклопедия Арнольда // Физкультура и спорт. – 1990. – № 8.
6. Верещагин В.Г. Физическая культура древних Йогов. – Минск: Полыня, 1982.
7. Власов Ю. Подарим вторую жизнь // Физкультура и спорт. – 1989. – № 1.
8. Высокоэффективные комплексы для занятий фитнессом /Т. Барышникова.

– М.: Эксмо, 2006.

1. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселёва Т.Н. Стретчинг – подвижность, гибкость, эластичность. – М.: Советский спорт, 1991.
2. Голембо Б. Начала Йоги // Физкультура и спорт. – 1989.– № 5.
3. Дао и Даосизм в Китае. – М., 1983.
4. Деревянин А. Комплекс упражнений А.С. Стрельниковой // Физкультура и спорт. 2002.– № 7.
5. Домен А.М., Попов Т.В. Традиции военных искусств. – М., 1990.
6. Иванов Ю., Петров В., Лукашин Ю. Принципы культуризма // Физкультура и спорт. – 1989. – № 5.
7. Иванов Ю., Петров В., Лукашин Ю. Принципы культуризма // Физкультура и спорт. – 1989. – № 6.
8. Иванова О.А., Дикаревич Л.И. Аэробика плюс сила и гибкость // Здоровье. – 1993. – № 1.
9. Иванова О.А., Дикаревич Л.И. Гибкость – это молодость // Здоровье. – 1993. – № 10.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физическая культура и спорт, 1970.
11. Зуев В.Н. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.

20. Кондратов А.М. Статическая гимнастика Йогов // Сб. научн. методич. раб. по гимнастике. – Ленинград, 1973.

21. Линдер Н. Сосредоточьтесь в движении //Физкультура и спорт. –1989.– № 8.

22. Линдер Н. Цигун // Физкультура и спорт. – 1989. – № 7

31. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-морском флоте (НФП - 87). - М.: Военное издательство, 1987

32. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика // Знание. – Серия: Физкультура и спорт. – 1986. – № 3.

33. Петров В.К. Молодость и сила. Ритмы атлетизма. – М.: Советский спорт, 1988.

34. Петров В.К. Гармония силы. Ритмы атлетизма. – М.: Советский спорт, 1988.

35. Рамачарака Йог. Наука о дыхании индийских Йогов. –Ленинград, 1971.

36. Решетников Г.С. Ваши мышцы. М.: Физкультура и спорт.1971.

37. Смолевский В.М., Ивлев Б.Н., Колодницкий О.В. Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики. – М., 1990.

38. Смольников Б. Йога для всех // Здоровье. – 1990. – № 1.

40. Стрельникова А.Н. // Знание. – Серия: Физкультура и спорт. –1985. –№ 9-11.

41. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура // Знание. – 1986. – №1

42. Чугунов В.С., Щерба Т.Н., Васильева В.Н. Методика релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №2.